

令和3年

10月 19日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 れんこんハンバーグ
コールスローサラダ ABCスープ



【ひとロメモ】

れんこんについて知ろう

(食事と文化)

れんこんには穴が8個から10個ありますが、この穴の役割は、次の3つのうちどれでしょう。

①栄養分が通る穴 ②空気が通る穴 ③水が通る穴

正解は②の空気が通る穴です。れんこんは他の根菜と違い、水をたっぷり張った田んぼの中で育ちます。田んぼの底のどろのところには酸素が少なく、十分に呼吸ができません。そこで、れんこんの穴を使って、空気を地下まで運んできます。穴はれんこんの葉から茎、れんこんまでつながっているのです。れんこんの茎を横に切るとれんこんと同じような穴が開いています。

秋から冬にかけて収穫されるれんこんは、ちょうどこれからがおいしい季節です。今日は細かく刻んだれんこんをハンバーグに入れてあります。シャキシャキした食感を味わって食べましょう。

令和3年10月19日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン メープルジャム 牛乳 冬瓜と肉団子のスープ煮
いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

里いもについて知ろう

(食文化)

今日のいもいもサラダには、「じゃがいも」と秋に多くとれる「さつまいも」や「さといも」を使っています。

いもの名前を英語で紹介すると、じゃがいもは「potato(ポテト)」、さつまいもは「sweet potato(スイートポテト)」といいます。ではクイズです。今日の給食にも使っている「さといも」は英語で何というのでしょうか。

①タロ ②ジロ ③ゴロ

正解は①の「Taro(タロ)」です。

さといものふるさは、インド東部からインドシナ半島の熱帯地域といわれています。そこから南太平洋に伝わったものはタロ芋になり、寒さに比較的強い種類が中国や日本に伝わりました。今の時期は、香川県でもさといもがとれます。

旬の「Taro(タロ)」を味わってたべましょう。

令和3年 10月 19日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン

牛乳 れんこんハンバーグ

コールスローサラダ ABCスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ パセリ

きゅうり



【ひと口メモ】

(食事と文化)

れんこんの栄養

今日のめあては「れんこんの栄養について知ろう」です。

今日の給食には、れんこんハンバーグとして登場していますね。れんこんの歴史は古く、縄文時代の頃には日本の中に存在しており、平安時代頃には食用にされていたそうです。れんこんは漢字で書くと「蓮」と根っここの「根」で「蓮根」と読みますが、実は、「根」ではなく、泥の中にのびている「茎」がふくらんだものです。また、れんこんに空いた穴は、向う側が見えて「見通しが良い」ということから、縁起の良い食べ物としても用いられてきました。ちなみに、れんこんに空いている「穴」は、呼吸をするために空いていて、地上に生えている葉から取り入れた空気を根にいきわたらせるための働きがあります。

旬のれんこんを使って、調理員さんが一つ一つ手作りで作ってくれたハンバーグです。よく味わっていただきましょう。